



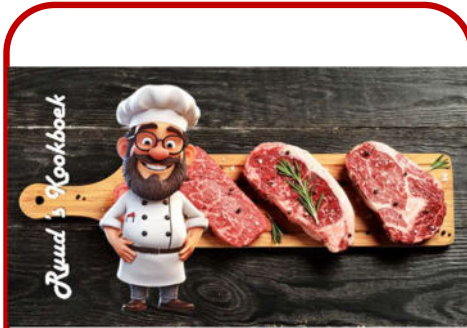
Ruud 's Kookboek

Vleesrecepten-rund III v0.7

Inhoudsopgave.

Gebraden ossenhaas.....	3
Gebraden ossenhaas met truffelsaus I.	4
Gehaktballetjes Romanoff.	5
Gevulde rundvleesrolletjes.	6
Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.	7
Runderpuntjes.	8
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).	9
Gebruikte afkortingen.	10

Gebraden ossenhaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 6-8
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

125 g boter
2½ dl bouillon, runder-
900-1000 g ossenhaas
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 100 g boter in een braadpan en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom snel dicht.
Voeg een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-20 min. rondom bruin.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Voeg een scheut water of bouillon aan de in de pan achtergebleven bakboter toe.
Breng alles aan de kook en roer alle aanbaksels van de bodem van de pan goed los.
Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze op een voorverwarmde schaal.
Geef de jus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Gebraden ossenhaas met truffelsaus I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

100 g boter
2½ dl fond, runder-
3 el madeira
500-600 g ossenhaas
- peper, versgemalen
1 el truffelsnippers (uit
potje of blikje)
2 el truffelvocht (uit
potje of blikje)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak het vlees droog met keukenpapier.
Scheep wat zout en versgemalen peper door elkaar en wrijf het vlees ermee in.
Verhit 50 g boter en wacht tot het schuim bijna weggetrokken is.
Schroei het vlees rondom dicht.
Voeg, als de braadboter al te donker geworden is, een klontje boter (25 g) toe.
Leg het deksel schuim op de pan en temper de warmtebron.
Braad het vlees in 15-18 min. rondom bruin.
Neem het vlees uit de pan en laat het tenminste 10 min. op een snijplank rusten.

Verwijder de braadboter uit de pan.
Blus de pan af met 3 el water en de madeira.
Roer alle aanbaksels goed los van de bodem.
Voeg de runderfond er aan toe en laat alles heel even doorkoken.
Neem de pan van het vuur en zeef de fond.
Breng alles in een klein pannetje opnieuw aan de kook.
Voeg de truffelsnippers en het truffelnat toe.
Breng de saus op smaak met zout en versgemalen peper.
Laat de saus nog even doorkoken en klop er een klontje boter (25 g) door.
Neem tijdens het kloppen het pannetje van de warmtebron.

Snijd het vlees in vingerdikke plakken en leg ze, zoveel mogelijk in het oorspronkelijke model, op een voorverwarmde schaal.
Schenk er een beetje saus overheen.
Geef de rest van de saus er in een voorverwarmde sauskom bij.

Tips:

- Serveer er haricots verts en gekookte aardappeltjes of gekookte noedels bij.
- Vervang de madeira eens door cognac of door een mengsel van gelijke delen madeira en cognac.

Gehaktballetjes Romanoff.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Cor Kevenaar,
Oosterse keuken

Ingrediënten

2 el bloem
15 g boter
4 el cornflakes
1 ei
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortelsaus
1 el olie
- peper, versgemalen
5 el room, zure
½ bl tomaten, gepelde
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Pel de ui en snijd hem in stukjes.
Verhit de olie in een koekenpan en fruit de stukjes ui hierin glazig.
Laat ze op keukenpapier even uitlekken.
Verkruimel de cornflakes.
Vermeng in een kom het gehakt met de stukjes ui, het ei, de mierikswortelsaus, de cornflakes, versgemalen peper en zout.
Meng alles goed door elkaar en vorm er kleine balletjes van.
Temper de oven tot 150 °C.
Leg de gehaktballetjes in een ingevette vuurvaste schaal en zet die 30 min. in het midden van de oven.
Wrijf de gepelde tomaten door een zeef.
Verhit de boter in een pannetje, voeg de bloem toe en fruit die, al roerend een paar min.
Voeg de tomaten en de zure room toe en breng de saus op smaak met versgemalen peper en zout.
Neem na 30 min. de schaal uit de oven, giet de saus erover en zet de schaal nog 20 min. in de oven.

Tip:

Serveer er rijst of macaroni met doperwten bij.

Gevulde rundvleesrolletjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

1 beschuit
- boter, room-
150 ml bouillon
1 citroen
100 g olijven, groene
10 g peterselie, platte
2 rundvleeslapjes, dunne
2 tomaten, zongedroogde
- satéprikkers

Bereiding.

Maak de vulling door de olijven, de tomaten, de peterselie, de schil van de citroen en de beschuit in een keukenmachine fijn te malen (het hoeft geen pasta te worden, meer een soort tapenade).

Leg de twee rundvleeslapjes klaar en verdeel de vulling erover.

Rol de lapjes op en steek er satéprikkers in om ze opgerold te houden.

Verwarm een koekenpan op een middelhoog vuur en voeg wat roomboter toe als de pan warm is.

Bak de rundvleesrolletjes nu aan alle kanten bruin.

Voeg de bouillon toe, zodra de rolletjes aan alle kanten bruin zijn.

Zet het vuur lager en laat het pruttelen tot alle bouillon verdampt is.

Voeg evt. zout naar smaak toe.

Serveer meteen, zodat de rolletjes nog lekker warm zijn.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Rundercarpaccio met parmezaan en rucola.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vleeschwaar.nl

Ingrediënten

(- balsamicocrème)
(- basilicumblaadjes, verse)
200 g carpaccio, runder-
1 el citroensap
30 g kaas,
Parmezaanse,
geschaafd
1 el kappertjes
1 tl mosterd, Dijon-
4 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, zwarte, vers-
gemalen
2 el pijnboompitten,
geroosterde
50 g rucola
- zout

Bereiding.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op een middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en laat ze afkoelen.
Meng in een kleine kom de olijfolie, het citroensap, de Dijonmosterd, zout en peper naar smaak tot een gladde dressing.
Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden (zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren).
Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio.
Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola.
Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
Sprenkel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
Garneer evt. met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets.
Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
Serveer de carpaccio direct.

Info:

Rundercarpaccio is dingesneden rauwe runderlende.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Runderpuntjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smaakvolle
recepten

Ingrediënten

500 ml bouillon, runder-
1 bl champignonsoep
(roomsoep)
- peper, naar smaak
700 g rundvlees, in
blokjes (stoofvlees)
1 zk uiensoepmix
- zout, naar smaak

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Meng in een grote kom de uiensoepmix, de champignonsoep en de runderbouillon tot een glad mengsel.

Doe de runderpuntjes in een ovenschaal en giet het soepmengsel eroverheen.

Roer het goed door zodat het vlees gelijkmatig bedekt is.

Dek de ovenschaal goed af met aluminiumfolie, zodat er geen stoom kan ontsnappen.

Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak gedurende 2½-3 uur, of totdat het vlees zacht is.

Haal de runderpuntjes uit de oven en laat ze enkele min. rusten voordat je ze serveert.

Tip:

Serveer de runderpuntjes met aardappelpuree, rijst of knapperig brood voor een heerlijke en gemakkelijke maaltijd!

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: 2½-3 uur

Wachttijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Marion's Kookwereld

Ingrediënten

100 g feta, in blokjes
1 el honing
1 kaneelstokje
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, arachide-
- peper, zwarte
¾ tl piment, gemalen
750 g riblappen
1 el sap, citroen-
1 tl tijm, gedroogde
1 blk tomaten, gezeefde
5 uien
2½ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Snijdt het vlees in grote dobbelstenen.
Snijdt de uien in stukjes.
Pers de knoflook uit.
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.
Is het gerecht te vochtig?
Bind de stifado dan met wat maïzena.
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24